

## RASA SAKIT ADALAH GURU BESAR KITA !

Salah satu tantangan yang harus kita hadapi selama duduk bermeditasi adalah rasa sakit. Setelah duduk beberapa lama, rasa sakit mungkin muncul di dengkul, di punggung, di kaki, atau di bahu kita. Kita tidak suka rasa sakit itu, jadi kita bergerak untuk menyingkirkannya. Tetapi, seringkali rasa sakit datang lagi dan kita menjadi terganggu. Rasa sakit adalah guru besar kita, dan rasa sakit itu memberikan pelajaran berharga yang sangat bermanfaat bagi kita :

1. Tidak seorang pun suka rasa sakit karena rasanya menyakitkan. Jika kita sendiri tidak suka disakiti, maka kita seharusnya berpikir bahwa orang lain merasakan hal yang sama juga. Jadi, rasa sakit mengingatkan kita untuk melatih pengendalian diri untuk menghindari menyakiti orang lain secara mental, verbal, atau secara fisik.

2. Kita belajar bahwa tubuh kita tidak memuaskan. Tanpa rasa sakit kita keliru berpikir bahwa tubuh yang kita sayangi ini bisa mendatangkan kebahagiaan. Tetapi sekarang rasa sakit menyerang tidak ada habis-habisnya, susul menyusul. Pikiran menjadi sangat terganggu, dan kita ingin segera mengenyahkan rasa sakit. Reaksi semacam itu membuat pikiran dan tubuh malah tambah panas dan rasa sakit rasanya tak tertahankan. Beralihlah mengamati pikiran, kita akan menyadari bahwa pikiranlah yang mengetahui rasa sakit itu. Tanpa pikiran, rasa sakit fisik tidak bisa ditangani. Memiliki pikiran juga tekanan (dukkha). Karena ternyata, tubuh dan pikiran bukanlah perlindungan kita, bukanlah pengaman kita, tubuh dan pikiran kosong dari kepuasan. Inilah pelajaran dari rasa sakit yang selaras dengan kebenaran.

3. Kita belajar tentang sifat alamiah tubuh 'kita' yang bukan-diri dari rasa sakit. Rasa sakit tidak menuruti harapan kita. Rasa sakit muncul karena ketidak-seimbangan unsur-unsur, kebanyakan dikarenakan kekerasan, kepanasan, dan getaran yang berlebihan. Rasa sakit hanyalah sekedar kelompok kemelekatan materialias. Rasa sakit adalah pengidentifikasian kita dengan dan bergantung pada rasa sakit itu sebagai 'rasa sakit saya' yang membuat rasa sakit menjadi tak tertahankan. Renungkanlah rasa sakit sebagai bukan milikku, bukan diriku, hanya sekedar unsur, dan kemudian pikiran yang mengamati akan bisa menjadi tidak tertarik dan melepaskan diri darinya. Kita mempraktekkan latihan yang sama untuk menghadapi penyakit dan kematian.

